

54-Shot Challenge/2 (nach Pia Nilsson)

Vorbemerkung: Mache bei jedem Schlag Deine volle Routine. Suche Dir für jeden Schlag ein Ziel. Bewerte Deinen Schlag auf einer Skala von 1-5. 5 entspricht dabei genau Deiner Absicht.

Du kannst Dir unterschiedliche Absichten vornehmen: z.B.

1. Bewerte den Ballflug oder

2. Bewerte ob Du in der Play Box den richtigen Spielfokus behalten hast oder

3. Sage einem Mitspieler Deine Absicht und dieser soll dann das Ergebnis bewerten.

- Schlage 4 Schläge mit den unten aufgeführten Schlägern und wechsele bei jedem Schlag das Ziel. Schlage den ersten Schlag pro Schläger mit 25% Tempo, den nächsten mit 50% usw.

	9er	7er	5er	FW	Driver
25% Tempo					
50% Tempo					
75% Tempo					
100% Tempo					

- Spiele die unten aufgeführten Schläge mit den beiden Schlägern.

	6er	FW
extra hohe Kurve nach rechts		
extra flache Kurve nach links		
extra flache Kurve nach rechts		
extra hohe Kurve nach links		
Punch oder Knock down		

- Schlage 10 verschiedene Schläge mit verschiedenen Schlägern zu verschiedenen Zielen. Mache nach jedem Schlag 2 Minuten Pause.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- Schlage einen Schläger Deiner Wahl in folgenden Variationen

mit dem rechten Arm	
mit dem linken Arm	
auf dem rechten Bein	
auf dem linken Bein	

- Schlage 5 Wedges mit unterschiedlichen Ballflügen auf verschiedene Ziele (vorher ansagen).

--	--	--	--	--

- Schlage 5 Driver mit 5 unterschiedlichen Flugkurven (vorher ansagen).

--	--	--	--	--

Zähle Deine Punkte zusammen.

My Score heute beträgt: